

Zusammenfassung

Hintergrund

Die vorliegende Masterarbeit vergleicht den Einfluss eines hochintensiven Intervalltrainings (HIIT) mit einem moderat-kontinuierlichen Lauftraining (MCT) auf die Leistungsfähigkeit und die Häufigkeit von Kopfschmerzattacken von Migränepatienten anhand der Daten aus einer Studie des DSBG mit einem wissenschaftlich anerkannten Studiendesign. Einige Studien deuten auf die Wirksamkeit von regelmässigem Ausdauersport in der Migränebehandlung hin. Die Aussagekraft dieser Studien ist aber wegen methodischer Mängel und des Fehlens von Daten aus randomisierten, kontrollierten Untersuchungen eingeschränkt.

Methode

32 Personen mit Migräne wurden der MCT-Gruppe (moderat-kontinuierlich trainierende Gruppe), der HIIT-Gruppe (hochintensiv trainierende Gruppe) oder der Kontrollgruppe randomisiert zugeteilt. Über einen Interventionsraum von 12 Wochen trainierten die beiden Trainingsgruppen (MCT und HIIT) zweimal wöchentlich, während die Kontrollgruppe keinem spezifischen Training nachging. Die Leistungsfähigkeit wurde mit einer Spiroergometrie unmittelbar vor und nach der Intervention und anhand von maximalen und submaximalen Parametern bestimmt. Die Migränehäufigkeit wurde über die gesamte Studienzeit anhand von Tagebüchern erhoben.

Ergebnisse

Die Migränehäufigkeit hat in beiden Trainingsgruppen im Mittel abgenommen. Die Reduktion ist in der HIIT-Gruppe mit 63.3 % deutlich höher ausgefallen als die Abnahme in der MCT-Gruppe mit 28.9 %. Zudem haben sich durch das Training verschiedene ergometrische Parameter verbessert, wobei die Verbesserungen der aeroben Schwelle (LT1) in der HIIT-Gruppe, wie auch der maximalen Laufgeschwindigkeit (V_{\max}) in der HIIT- und MCT-Gruppe signifikant sind.

Diskussion

In beiden Trainingsgruppen konnten diverse maximale und submaximale Parameter im Mittel gesteigert und die Migränehäufigkeit reduziert werden. Da nicht alle Probanden positiv auf das HIIT und MCT reagiert haben, muss für jede Person individuell entschieden werden, ob ein Ausdauertraining in die Migränebehandlung integriert werden soll. Es braucht weitere Studien, um eindeutige Aussagen über den Nutzen von Sport bei Migräne und den Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und Migränesymptomatik aufzuklären.